

Утверждаю
Директор МБОУ "СШ Вулканного ГП"
М.И.Каулин



МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

28

февраля

20 24

завтрак														
возраст (лет)	наименование блюд	выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
7-11	каша гречневая с молоком	260	11,4	6,24	50,24	291	0,25	0,12	0	0	37	223	152	5
12-18		260	11,4	6,24	50,24	291	0,25	0,12	0	0	37	223	152	5
7-11	сыр	20	5,3	5,3	5,5	72	0,008	0,06	1,14	52	176	100	7	0,2
12-18		20	5,3	5,3	5,5	72	0,008	0,06	1,14	52	176	100	7	0,2
7-11	чай	200	0,2	0	0,15	58	0	0	0	0	12	8	6	8
12-18		200	0,2	0	0,15	58	0	0	0	0	12	8	6	8
7-11	хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
12-18		40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
7-11	масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0	0
12-18		10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0	0
7-11														
12-18														

обед														
возраст (лет)	наименование блюд	выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
7-11	салат из кв. капусты	60	0,84	3,06	5,34	53	0,04	0,1	15,9	60	46	55	15	0,8
12-18		100	1,4	5,1	8,9	35	0,066	0,166	26,5	100	76,6	91,6	25	1,33
7-11	суп картоф. с клёцками. куры	250/10	5,3	3,45	21,1	139	0,13	0,127	7,2	42,5	37,875	10,75	31	1,475
12-18		250/10	5,3	3,45	21,1	139	0,13	0,127	7,2	42,5	37,875	10,75	31	1,475
7-11	поджарка из филе минтая	100	23,2	13,8	11	264	0,539	3,89	16,16	0,017	27,93	107,25	39,9	11,38
12-18		100	23,2	13,8	11	264	0,539	3,89	16,16	0,017	27,93	107,25	39,9	11,38
7-11	рис отварной	150	3,65	13,15	35,73	244,5	0,02	0,01	0	10	10	51	18	0,4
12-18		180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,024	0,012	0	12	12	61,2	21,6	0,48
7-11	хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
12-18		50	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
7-11	компот из консервир. фруктов	200	0,6	0	43,8	176	0,02	0,02	6	0	48	40	34	2,6
12-18		200	0,6	0	43,8	176	0,02	0,02	6	0	48	40	34	2,6

Шеф-повар _____

Калькулятор _____